

## 女性の9割が「お尻の形に自信がない」！

### 自信がない女性の4割以上が猫背や体幹がゆがむ姿勢をしがち ～ カラダのプロが教える「自宅で簡単にできる！美尻づくり2つの方法」～

整体業などを通じて人々の健康に貢献する株式会社心と体サプライズは、11月4日の「おしりたんてい・いいおしりの日」（株式会社ポプラ社制定）に合わせて、20歳以上50歳未満の女性全国1,983人を対象に、「お尻」について調査いたしました。



#### ■ 調査概要

調査期間：2022年10月11日～12日

調査手法：インターネット調査

調査対象：20歳以上50歳未満の女性全国

有効回答者数：1,983人

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「株式会社心と体サプライズ 調べ」とご明記ください。

#### ■ 調査結果サマリー

- ・殆どの女性が「お尻の形に自信がない」
- ・自信がない理由 1位「垂れている」、2位「大きい」、3位「丸みがなくのっぺりしている」
- ・お尻に自信がある女性の7割以上は何らかのトレーニングや対策をしているが、自信がない女性の6割以上は何もしていない結果に
- ・自身がない女性の4割以上が「猫背」「体幹がゆがむ姿勢をしがち」と回答

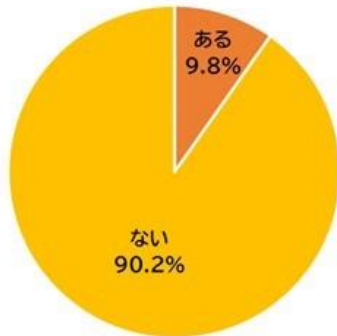
本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail : info@kk-sup.jp

## ■ 調査結果

「お尻の形に自信はあるか？」と聞いたところ、90.2%が「ない」と回答し、「ある」はわずか9.8%でした。

「自信がない」と回答した女性にその理由を聞いたところ、最多は半数以上が回答した「垂れている」（52.4%）。以下、「大きい」（36.8%）、「丸みがなくのっぺりしている」（22.8%）、「お尻と太ももの境目がない」（17.7%）と続きました。

お尻の形に自信がある？（n=1,983）



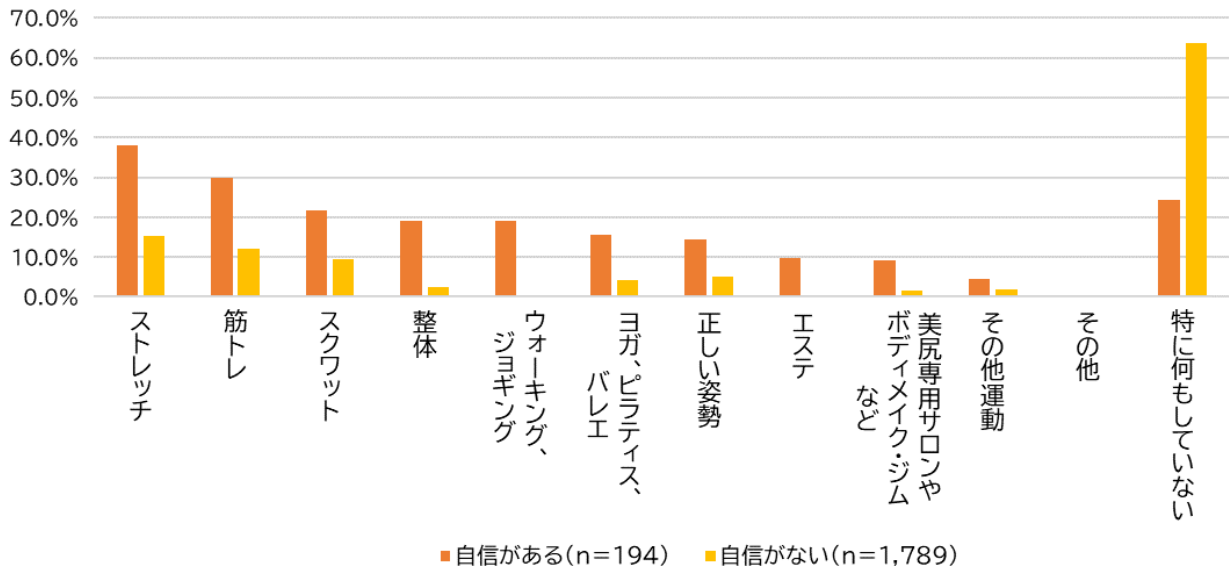
お尻の形に自信がない理由は何ですか？（複数回答可、n=1,789）



い」（36.8%）、「丸みがなくのっぺりしている」（22.8%）、「お尻と太ももの境目がない」（17.7%）と続きました。

今度は、「美尻になるために何かしているか？」を聞きました。「自信がある」と回答した女性の75.8%が、「ストレッチ」（38.1%）、「筋トレ」（29.9%）、「スクワット」（21.6%）など何らかのトレーニングや対策を行っているのに対し、「自信がない」と回答した女性の63.7%が「特に何もしていない」という結果になりました。

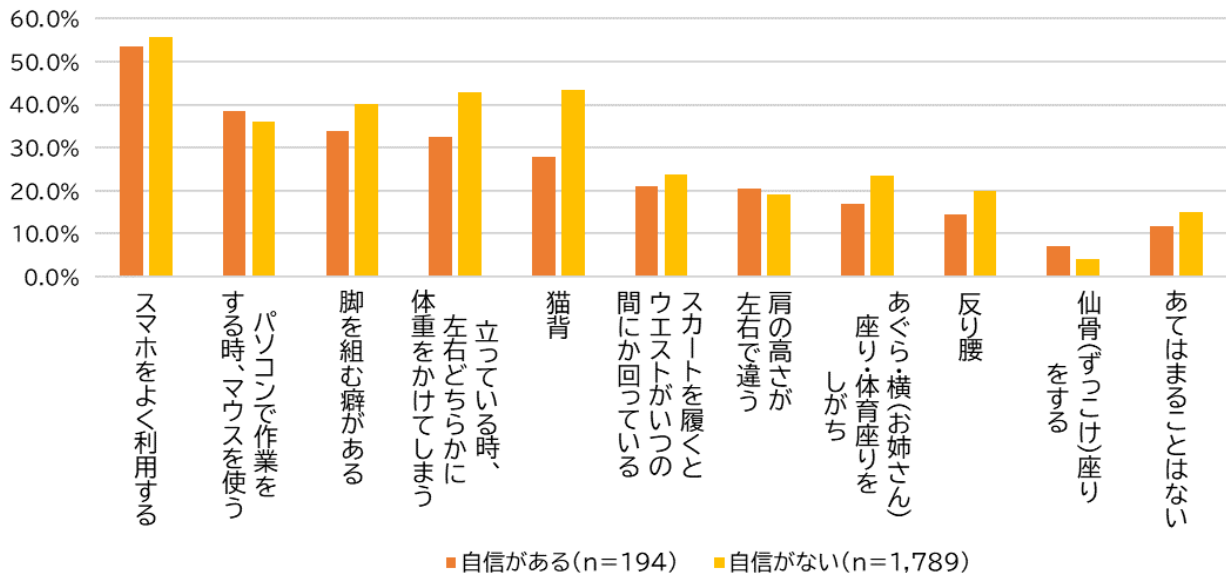
美尻になるために何かしていますか？（複数回答可）



最後に「普段の生活や姿勢にあてはまること」を聞いたところ、「自信がある」「自信がない」共に半数以上が「スマホをよく利用する」（ある：53.6%、ない：55.8%）と回答し、最多でした。また、「自信がない」と回答した女性の40.0%以上が「猫背」（43.3%）、「立っている時、左右どちらかに体重をかけてしまう」（42.9%）、「脚を組む癖がある」（40.2%）など体幹がゆがむ姿勢をしがちであることがわかりました。

本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail : info@kk-sup.jp

あてはまることはありますか？（複数回答可）



## ■カラダのプロ・整体師 上田祐輝が教える「自宅で簡単にできる！美尻づくり2つの方法」

近年、「美尻」という言葉が話題になっています。美尻（ヒップラインの美しさ）は、本能的に安産に繋がる女性の健康的な骨盤を連想させるため、外見的に良い印象を与えます。一方、お尻が垂れていると、年齢よりも老けて見られがちです。

そこで、**お尻の形が悪くなる原因と美尻になるための改善策**をアドバイスします。

### なぜお尻の形が悪くなるのか？

今回の調査結果によると、お尻に自信がない女性の4割以上が「猫背」「立っている時、左右どちらかに体重をかけてしまう」「足を組む癖がある」と回答していました。これではお尻に自信がないのもわかります。

なぜなら、運動学や解剖学的に私たちの体は運動連鎖というもので全身が繋がっているため、**脚や体幹の姿勢が悪いだけでバランスが崩れてしまい、ヒップにも悪影響が出てくる**からです。

例えば、猫背は背骨の問題のように思えますが、背骨の土台は骨盤です。ですから、姿勢が猫背になると、骨盤も連動して寝て後傾になり、反り腰の姿勢になれば、骨盤は前に倒れていきます。このように、猫背や反り腰でいると骨盤の位置や角度も悪くなってしまうため、骨盤周りの筋肉がしっかり働かず、ある部分は緊張し過ぎているのに、他の部分は弛緩し過ぎるなど、全体としてアンバランスなヒップラインになってしまうのです。

左右どちらかに体重をかけたり、足を組んだりするのも同様です。これらは骨盤の高さやねじれによる左右差を生じさせて、姿勢の対称性を損なう行為です。人間は、左右対称の姿勢を美しいと感じるので、前後の傾きだけでなく、左右の対称性も注意していかなければなりません。

### 美尻になるには

お尻の形が悪くなる姿勢を改善し、美尻をつくるための2つの方法をお伝えします。

1. 姿勢を整える簡単セルフケア
2. 自宅で簡単にできる美尻トレーニング

1、2の順でやることで、より深いアプローチができます。健康的で美しいヒップを手に入れるため、毎日しっかりやってみてください。

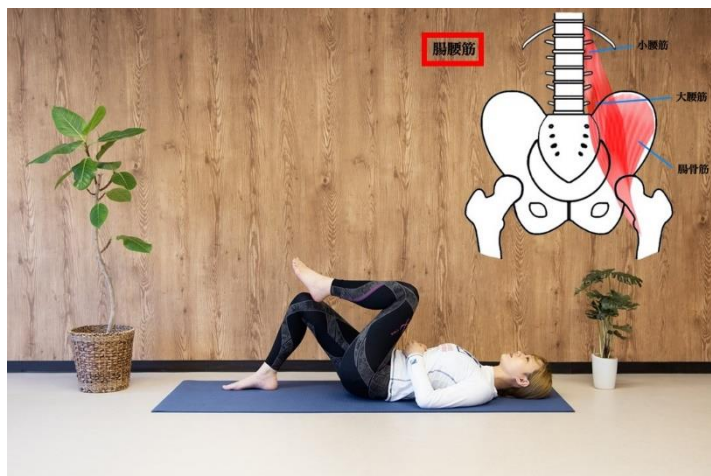
本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail : info@kk-sup.jp

## 1. 姿勢を整える簡単セルフケア

## ・猫背解消

猫背の自覚がある方は、骨盤が寝て後傾になっていることが多いです。そのため、骨盤を前傾させていき理想の位置に近づくように「腸腰筋（ちょうようきん）」という筋肉を鍛えていきましょう。

- ①仰向けになり、足の裏を床やマットに付け、両膝を立てます。
- ②左右のどちらかの脚をそのまま床から浮かせて、胸に近づけていきます。「画像1」付近まで近づけたら、また床の方に脚をおろしていきましょう。これをゆっくりと10～20回行います。
- ③反対の脚も同様に行います。

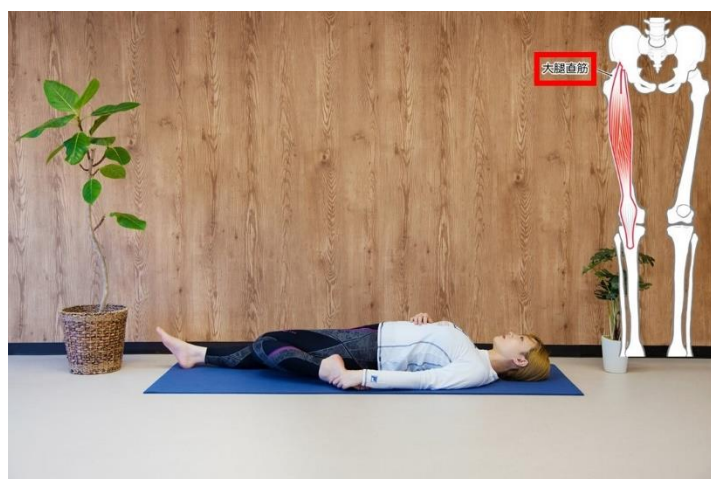


(画像1)

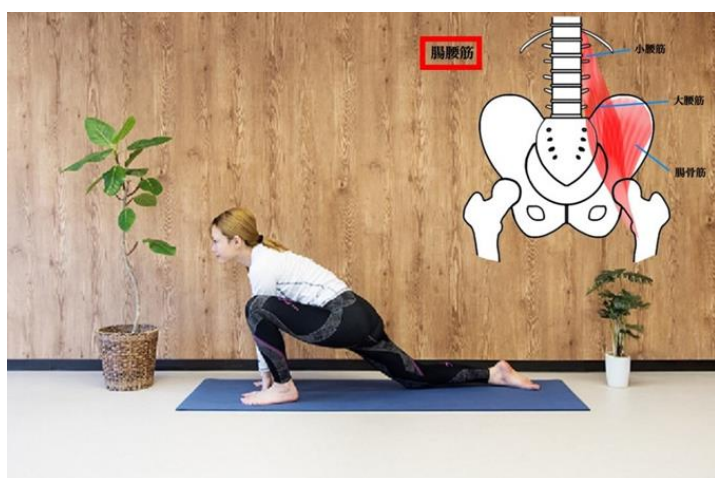
## ・反り腰解消

反り腰の自覚のある方は、太ももの前側の「大腿直筋（だいたいちよっきん）」（所謂、前もも部分）が硬くなっている場合が多いので、この部分をほぐすストレッチをしていきましょう。

- ①仰向けで寝ます。
- ②左右どちらかの脚をまげて、脚をお尻に近づけましょう。（画像2参照）
- ③前ももが張ってきたら止めて、そのまま30秒筋を伸ばしましょう。これを3セット行います。
- ④反対の脚も同様に行いましょう。



(画像2)



(画像3)

反り腰には、以下のような「腸腰筋」のストレッチも有効です。最初は少し大変かもしれませんが、より反り腰を解消したいという方は、このストレッチも行ってください。

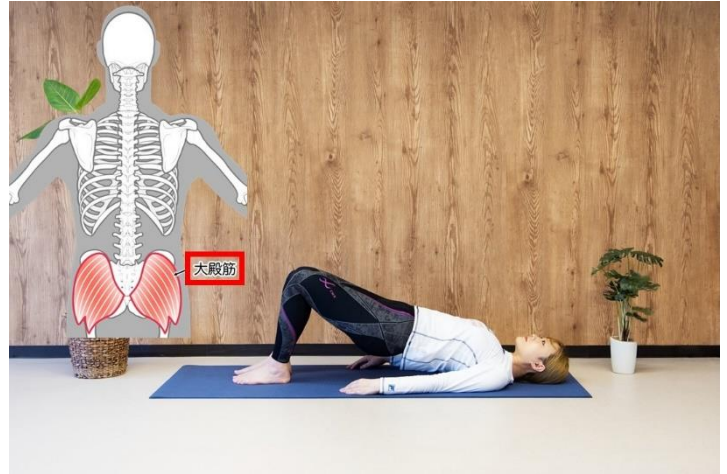
- ①ハイハイの姿勢のように四つ這いになり、両手の横まで来るように片脚を前に出します。
- ②そのままお尻を下げていき、後ろにある脚の前もも部分を伸ばしていきます。後ろの脚の股の付け根が伸びていると感じたら、そこで止めて30秒筋を伸ばしましょう。これを3セット行います。（画像3参照）
- ③反対の脚も同様に行いましょう。

本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail : info@kk-sup.jp

## 2. 自宅で簡単にできる美尻トレーニング

姿勢を整えたら、美尻のトレーニングを行いましょう。今回の調査結果で最も多かったお尻の悩みは「垂れている」でした。これは、「大殿筋（だいでんきん）」という筋肉を鍛えることで改善を図れます。なぜなら、大殿筋は、重力に負けないように働く「抗重力筋（こうじゅうりょきん）」の一つであり、お尻の大部分を覆っている筋肉だからです。姿勢を整える簡単セルフケアをして、良い姿勢になった状態で大殿筋をトレーニングすれば、美尻を実現していけるでしょう。

- ①仰向けになり、足の裏を床やマットに付け、両膝を立てます。
- ②画像4のようにお尻を浮かせます。
- ③その状態を30秒キープしましょう。これを3セット行います。



(画像4)

負荷がキツ過ぎるという場合は秒数を減らし、反対に負荷が軽過ぎて楽にできるという場合は、両足裏の位置を体から遠くなるようにすれば、負荷が増します。少し疲れる感覚を目安としてトレーニングを行っていきましょう。

腸腰筋をしっかり伸ばすストレッチ以外は、どれも寝たままできるので、テレビを観ながら、就寝前などに空いた時間を使って、美尻を手に入れるために、毎日やってみてください。

### ■上田 祐輝 プロフィール

理学療法士。モデルや大舞台上で活動する歌手・ダンサーなどのアーティストへの施術実績も多数。

株式会社心と体サプライズ 代表取締役として、福井県福井市を拠点に整体業を行い、寝たきりの方から体型に悩む方までカラダに悩みのある方4,000名以上に施術している。

高校卒業後、カナダに留学し、フリースタイルスキーを中心にウインタースポーツのオリンピック選手たちと一緒に練習に励み、アスリートとしてカナダのスキー大会で優勝するなどの実績（BC Freestyle Ski Series 2009 優勝、BC Freestyle Ski Championship 3位）を残す。

帰国後、スポーツの経験を活かして、理学療法士の資格を取得。解剖学・生理学・運動学などを通して人体のことを幅広く学び、病院勤務後に独立開業。

現在は、口コミを中心に全国から多くの患者が来院している。

また、2017年にはYouTubeチャンネル「絶対治療TV」を開設。

YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCopXUvg97ARwaf73CcYfl4g/featured>



本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail : info@kk-sup.jp

■会社概要

商号：株式会社心と体サプライズ

所在地：福井県福井市順化2-16-16

代表者：代表取締役 上田 祐輝

設立：2018年3月20日

事業内容：整体業、整体院向けの事業コンサルティング、セミナー・イベントの開催

URL：<https://kk-sup.jp/>

本件に関するお問い合わせ先  
株式会社心と体サプライズ 担当：上田  
E-mail：info@kk-sup.jp